

血虛與臟腑的關係

血虛常和心、肝、脾這些臟腑有關。

● 心血虛

心是管理腦袋還有全身血液循環是否順暢的器官。心血虛的病人，常常會失眠、淺眠。

● 肝血虛

老花、視力模糊、指甲常會乾裂，筋不夠柔軟的人都屬肝血不足。

● 脾血虛

脾是一個消化系統，如果吸收進來的營養無法變成造血可以用的養分，這就叫做脾不生血，最典型的就是缺鐵性貧血。

血虛體質的保養

- **飲食**：平時也可以多吃一些紅棗、麥芽糖、深綠色蔬菜等含鐵質比較高的養血食物。



- **刺激穴道**：刺激血海穴可以促進新血生成、祛除人體內的瘀血，同時也具有調經統血、健脾化濕的功效。

- **補氣血藥材**：臉色蒼白、講話有氣無力、氣若游絲，這就是**氣血兩虛**。平時可以將黃耆、黨蔘、刺五加、紅棗、當歸等中藥材泡在一起喝。※劑量請詢問您的中醫師

中醫部關心您



中醫部網站



中醫部掛號網頁

台中慈濟醫院
中醫部

認識中醫體質
血虛



修編日期：2024/04/08

E62822458-G1

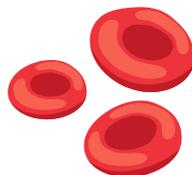
什麼是血虛

貧血是不是血虛？當然是！



以中醫角度來看，身體周流不止的有「氣血」，是人體內滋養的物質與活動的能量。中醫說「氣」是無形的，屬陽，屬於動力、功能；「血」是有形的，屬陰，屬於物質、營養，而「陰」又包括血液和非血液傳遞的所有營養物質，滋養我們身體的五臟六腑，讓身體可以氣血充足，健康活力。

貧血是血色素不足，屬於物質缺乏，因此從中醫的角度來看，貧血就是血虛的一種表現。



血虛的成因

中醫認為，血虛的原因包括以下幾個方面：

1. 飲食失調或偏嗜

如果只偏好某些特定食物，脾胃的營養來源受到侷限，造成營養失衡，身體便無法製造足夠且營養的血液。

2. 長期失眠、過度勞累、生活壓力太大

睡不好會導致氣血生成不足，身體便會長期處於疲憊無力的狀態。

3. 思慮過度、暗耗陰血

4. 女性月經量過多、經期不正常或產後失血過多。



以上都是中醫認為造成血虛的重要因素

血虛的症狀

血虛體質的人常會有以下症狀：

- 面色蒼白或黃而無光澤
- 嘴唇發白
- 指甲泛白
- 舌淡白
- 下眼瞼色白
- 易頭暈眼花
- 失眠
- 多夢
- 健忘
- 眼睛乾澀或視物模糊
- 肢體偶發麻木
- 月經量少而色淡
- 毛髮乾燥
- 瘦弱且脈細

